

Narration	Time
مرحبا بكم في هذا "البرنامج التعليمي المنطوق". عن "حالات الثدي" في الأمهات المرضعات.	0:00
في هذا البرنامج، سنتعلم عن "تحفل الثدي" و"التهاب الثدي".	0:06
لنبدأ بـ "تحفل الثدي".	0:13
يحدث "التحفل" عادة بين ثلاثة إلى خمسة أيام بعد الولادة.	0:17
إنه يحدث في كلا الثديين معا.	0:23
يجب علي الأمهات ألا تخلط بين تحفل الثدي وامتلاء الثدي.	0:28
وبالتالي، فنحن سوف نتناول الآن الاختلاف بين تحفل الثدي وامتلاء الثديين.	0:33
في التحفل، يصبح الثدي صلبا، متورما، وملينا بالحليب بشكل مؤلم.	0:40
وهو يعطي مظهرا لامعا ويظهر تمدد الأوعية الدموية علي السطح.	0:46
ربما تعاني الأمهات من الحمي التي تدوم لأكثر من أربع وعشرين ساعة ويصبح الإمساك بالثدي صعبا علي الطفل.	0:52
وحيث أن امتلاء الثدي أمرا طبيعيا.	1:01
فإن الثديين يكونان كبيران ولكن لا يكون لهما مظهرا لامعا.	1:04
إن الثديين الممتلئان لا يصاحبهما ألم ولا تظهر الحمي أثناء امتلاء الثدي.	1:10
والآن، لنتناول أسباب تحفل الثدي في الأمهات المرضعات.	1:17
يمكن أن يحدث تحفل الثدي في الحالات التالية-	1:23
إذا لم ترضع الأم الطفل بعد الولادة بوقت قصير.	1:27
عندما لا تطعم الأم الطفل بشكل متكرر.	1:32
وعدم امساك الطفل بثدي الأم أثناء الرضاعة الطبيعية و	1:36

1:42	توقف الأم عن الرضاعة الطبيعية فجأة.
1:47	الآن، هيا نتناول كيفية علاج تحفل الثدي.
1:51	أولا – اطلبي من الأم أن تقوم بغسل يديها بماء نظيف.
1:56	ثم، احضري الطفلة قريبا من الأم لتكون قادرة علي رؤية الطفلة وشم رائحتها ولمسها.
2:03	إذا كانت الطفلة سريعة الاهتياج، فيمكن للأم أن تشم منشفتها.
2:08	بعد ذلك، علي الأم أن تشرب كوبا من الماء.
2:12	ثم تضع قطعة قماش دافئة علي الثدي لمدة خمس إلي عشر دقائق أو
2:18	يمكن للأم أيضا أن تغتسل بالماء الدافئ.
2:21	هذا سوف يساعد علي إدرار الحليب من الثدي.
2:24	بعد ذلك، لابد أن تخبر عاملة الصحة الأم أن ترتاح لأن زيادة الضغط سيؤثر علي الإدرار الانعكاسي
2:33	ولن يظهر الحليب.
2:36	والآن، علي أي من عاملة الصحة أو أي فرد من الأسرة أن يقوم بتدليك رقبة الأم وأعلي الظهر.
2:43	هذا سوف يساعد الثدي علي إدرار الحليب
2:46	وبما أن العرض العصبي أعلي الظهر والثدي هو نفسه.
2:52	فإنه يجب علي الأم أن تقوم بتدليك لطيف لثديها في حركة دائرية.
2:57	التدليك سوف يجعلها تسترخي وسيحسن عملية الإدرار الانعكاسي.
3:03	ستساعد كل هذه الأشياء في إطلاق هرمون الأوكسيتوسين.
3:07	وهو يعرف ب الأوكسيتوسين الانعكاسي أو الإدرار الانعكاسي.
3:12	الأوكسيتوسين هو هرمون يساعد علي إدرار حليب الثدي.
3:17	ومن ثم، يجب علي الأم أن تعصر بيديها بعض الحليب لتلين "الحلمة"

3:23	وهذا سوف يساعد الطفلة علي إمساك الثدي بشكل صحيح.
3:27	وأثناء عملية تعصير الحليب من الثدي، علي الأم أن تقوم بالضغط علي منطقة "هالة الحلمة".
3:33	بعد التعصير، يجب علي الأم أن تضع منطقة الحلمة في فم الطفلة، لأنه من الصعب علي الطفلة الإمساك بها بنفسها.
3:43	قومي بالرضاعة الطبيعية علي كلا الثديين.
3:46	وبين الرضعات، يجب علي الأم أن تضع قطعة قماش مبللة بالماء البارد علي الثديين لمدة خمس إلي عشر دقائق. أو
3:54	يمكن للأم أن تضع أوراق الملفوف الباردة علي الثديين.
3:58	يمكنها حفظ هذه الأوراق الباردة من الملفوف إما في الثلاجة أو في وعاء فخاري.
4:04	إنه يساعد علي تقليل ألم وتورم الثدي.
4:09	وبعد ذلك يجب علي الأم أن تقوم بالرضاعة الطبيعية بشكل متكرر.
4:13	والآن لتتعرف علي كيفية تحاشي "تحفل الثدي".
4:17	أولا، حاولي أن تفهني إشارات جوع الطفلة مثل التلوي و
4:25	تزايد رد الفعل الانعكاسي للمص.
4:28	في رد الفعل الانعكاسي للمص، تدير الطفلة رأسها تجاه أي شيء يلامس وجنتها أو فمها.
4:36	تقوم بمص أصابعها.
04:39	وفي مرحلة متأخرة، تبدأ الطفلة في البكاء.
4:43	قومي بإرضاع الطفلة متي أظهرت إشارات الجوع الأولية ولا تنتظري إلي أن تبكي.
4:50	تأكدي أن الطفلة تمسك بالثدي بطريقة صحيحة وأنها ترضع بشكل جيد.
4:55	تذكري أن تفرغي ثدي واحد بالكامل قبل أن تنتقلي إلي الثدي الآخر.
5:02	التالي، لنتناول حالة ثدي أخري تسمي "التهاب الثدي".

5:08	إنها حالة يصبح فيها جزء من الثدي أحمر اللون، متورما ومتحجرا.
5:14	تشعر الأم بالألم الحاد والحمي والإعياء
5:18	تصاب العديد من الأمهات بالتهاب الثدي خلال أول ستة أشهر.
5:22	ولكنه يمكن أن يحدث في أي وقت من الرضاعة.
5:27	أحيانا يختلط الأمر مع تحفل الثدي
5:31	إلا أن تحفل الثدي يؤثر في الثدي بأكمله وغالبا في كلا الثديين.
5:37	في حين أن "التهاب الثدي" يؤثر في جزء من الثدي ويحدث عادة في أحد الثديين فقط.
5:44	يمكن أن يتطور التهاب الثدي إلى ثدي محتقن أو يمثل في حالة انسداد مجري الحليب.
5:51	والآن، سنتناول كيف يتطور انسداد مجري الحليب إلى التهاب الثدي إذا لم يعالج.
5:59	انسداد مجري الحليب هو حالة لا يتم فيها التخلص من الحليب من جزء من الثدي.
6:04	عادة يكون هذا الانسداد هو الجزء المسدود من الثدي بواسطة الحليب الثخن.
6:11	يؤدي هذا إلى تكوين كتلة. هذه الكتلة تكون صلبة وغالبا ما يصاحبها احمرار الجلد فوق الكتلة.
6:20	يسبب كل من انسداد مجري الحليب وتحفل الثدي ركود الحليب.
6:24	وعندما يظل الحليب داخل جزء من الثدي في القنوات المسدودة والثدي الملتهب، فهذا يسمى "ركود"
6:32	إذا لم يتم التخلص من هذا الركود، يمكن أن يؤدي إلى التهاب أنسجة الثدي. وهذا يسمى التهاب الثدي الغير معدي.
6:42	في حين أنه في بعض الأحيان يصبح الثدي مصابا بالبكتيريا وهذا يسمى التهاب الثدي المعدي.
6:51	وفي الحالات التالية ستدخل البكتيريا بسهولة داخل الشق.
6:56	إذا كان الشق موجودا على الثدي، يظل الالتهاب بدون علاج ويؤخر العلاج.
7:06	لاحظي أن خراج الثدي يكون تعاقبا للالتهاب الغير معالج.

7:11	الآن لنتعرف علي أسباب الالتهاب..
7:15	إن أول وأهم سبب للالتهاب هو الرضاعة الطبيعية الغير متواترة.
7:21	إذا كانت الأم المرضعة امرأة عاملة فستصبح الرضاعة الطبيعية المتواترة تحديا.
7:27	ويمكن أن يكون مرض الأم أو الطفلة سببا آخر لعدم تواتر الرضاعة الطبيعية.
7:33	ثانيا رضاعة الحلمة. في رضاعة الحلمة لن تقوم الطفلة بإفراغ الثدي بالكامل..
7:40	ثالثا زيادة إدرار الحليب.
7:43	رابعا الفطام السريع حيث تتناول الطفلة أطعمة أخرى بعيدا عن حليب الأم.
7:50	خامسا الملابس الضيقة- إذا كانت الأم تستخدم الملابس الضيقة وبالأخص إذا ارتدت الأم حمالات الصدر الضيقة ليلا، فإنها تؤدي إلي الضغط علي الثدي ويمكنها أن تسد قنوات الحليب.
8:03	سادسا الضغط الأمومي- إذا كانت الأم تمر بأية ظروف مجهدّة فإنها سوف تؤثر في إدرار الحليب.
8:12	سابعا تشققات الحلمة- تكون وسيلة للبكتيريا لدخول شقوق الثدي ويمكن أن يؤدي هذا إلي الالتهاب..
8:22	هيا بنا نتعرف علي علاج الالتهاب..
8:26	أولا حاولي أن تتعرفي علي السبب ومن ثم ابدأي العلاج.
8:31	علي الأم أن تستخدم كمادات دافئة قبل الرضاعة الطبيعية.
8:35	أو أن تستحم بالماء الدافئ.
8:37	عليها أن تبدأ الرضاعة الطبيعية بالثدي المحتقن أولا.
8:42	وإذا كان هذا يزيد من الألم أو يؤثر علي إدرار الحليب فلتبدأ إذا بالثدي الغير محتقن.
8:50	تذكري أن الرضاعة الطبيعية المتواترة حتمية.
8:55	إذا لم يكن الجرح المفتوح في الحلمة أو في هالة الحلمة. فيمكن للأم أن ترضع من الثدي المحتقن.
9:04	تذكري متى ما أرضعت الأم الطفلة من الثدي الملتهب

09:09	عليها أن تراقب أية علامات تظهر علي الطفلة حيث سيكون هناك خطرا علي الطفلة من العدوي.
9:17	لأن الحليب الناتج من الثدي المحتقن سيكون به العديد من البكتيريا الضارة
9:24	يمكن أن يحسن تدليك الثدي من إدرار الحليب
9:28	ولابد أن يكون التدليك لطيفا من المنطقة المحتقنة تجاه الحلمة.
9:34	و علي الأم أن تأخذ قسطا كافيا من الراحة.
9:37	إذا تعددت الأعراض فعلمها. أن تستشير الطبيب.
9:40	"خراج الثدي" سيتطلب صرفا جراحيا للخراج ومضادات حيوية.
9:47	بعيدا عن هذا، علي الأم أن تبذل جهدا خاصا لاسترخاء جسدها وأن تتنفس بعمق وباعتدال.
9:55	أن تستمع إلي موسيقي هادئة وتفكر بطفلتها. حتي تساعد علي إدرار الحليب الانعكاسي
10:04	تذكري للحد من الالتهاب من الضروري إمساك الثدي بشكل صحيح
10:09	هذا سوف يجنبك انسداد القنوات والطفلة سوف تحصل علي حليب كاف.
10:14	المفاتيح لمنع كل أعراض الثدي هذه هي إمساك ووضع الطفلة الصحيح وتواتر الرضاعة الطبيعية.
10:24	وهذا يأخذنا إلي نهاية هذا البرنامج التعليمي عن حالات الثدي في الأمهات المرضعات..
10:31	في هذا البرنامج التعليمي تعلمنا عن "تحفل الثدي" و"التهاب الثدي"
10:37	شارك في هذا البرنامج التعليمي مشروع "البرنامج التعليمي المنطوق" و"أي أي تي بومباي"
10:43	تم تمويل مشروع البرنامج التعليمي المنطوق عن طريق "إن إم إي أي سي تي و إم إتش آر دي" و حكومة الهند. المزيد من المعلومات عن هذه المهمة متاحة علي هذا الرابط
10:56	تم تمويل هذا البرنامج التعليمي عن طريق مساهمة سخية من "مؤسسة ويلز جلوبال"
11:03	هذا البرنامج التعليمي جزء من "مشروع ماء أور شيشو بوشان"
11:07	مراجعي المجال لهذا المشروع هم دكتور روبال دالال، دكتورة في دراسة طب الأطفال. ودكتور تارو جيندال، ماجستير أمراض النساء والتوليد

11:20	اخصائي التغذية راجاني ساوانت مع اخصائي الرسوم المتحركة آرثي أنبالاجان من " آي آي تي بومباي، وفي الختام شكرا لانضمامكم
-------	--